

КУШАТЬ

ПОДАНО!

№4(43)
2010

ISSN 1819-8910



4 821 819 891 063

Весна всегда вдохновляет на смелые решения. Еще не пробовали сочетать креветки с апельсиновым джемом или готовить мороженое из маракуйи? Значит, сейчас самое время. Воспользуйтесь рецептами тропической кухни из нашей подборки и дерзайте! (рецепт на стр. 19)

Весенняя свежесть

- овощные роллы
- салатное разнообразие
- лучшие пироги
- травяные чаи



55
РЕЦЕПТОВ

10 БЛЮД
ДЛЯ ПИКНИКА

кушать подано!

№4 (43) '2010



- 4 Новости
- 6 За покупками
Масло масляное
- 8 Первые блюда
Счастье луковое
- 10 Быстрый завтрак
Ляmur тужур
- 12 Гурман-клуб
Тропический рай
- 20 Салатное настроение
Минутное замешательство
- 24 Праздничная кухня
Под правильным соусом
- 26 Интересные идеи
Овощной рок-н-ролл
- 28 Едим на природе
Запахло жареным
- 31 Простые рецепты
Котлеты
- 35 Мастер-класс
Игра вслепую
- 38 Национальная кухня
Испания на закуску
- 44 Кулинарная библиотека
Не только яичница
- 47 Соусы
На вкус и цвет
- 48 Wellness-меню
Молодо-зелено
- 50 Десерты
Каждый день праздник
- 54 Напитки
Души не чаю!
- 58 Рецепты читателей
Идеи для пикника
- 63 Техника
Внутри все кипит!
- 64 Посуда
Масло не испортишь
- 65 Сервировка
Зеленая, зеленая трава
- 66 Кулинарные хитрости
5 способов сделать
картофельное пюре
еще вкуснее

www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Анастасия Гладкова

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ
Анастасия Леднёва,
Наталья Недзведская


КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ
Элеонора Чепинская
Елена Агаркова

ФОТОГРАФ
Владимир Хомяков

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова
Екатерина Просяник

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!»,
№4 (43) 2010
Свидетельство о регистрации
КВ №13373-2257ПРот 06.11.2007 г.
Подписной индекс 95474
Выходит 12 раз в год. Издаётся с апреля 2006 г.
Учредитель и издатель – ООО «Блиц-Пресс»
Директор – Николай Москаленко

За содержание и достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.
Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов.
Полная или частичная перепечатка материалов допускается
только с письменного разрешения редакции.
Цветоделение и печать – 
Киев, ул. Бориспольская, 15; тел. 425-1254
Цена свободная. Тираж 55 000 экз.

Адрес редакции и издателя: 02140, Киев, ул. Мишуги, 3-в, оф. 19
Телефон редакции: (044) 501-4860, факс: (044) 501-4863
E-mail: office@imedia.org.ua, <http://www.appetite.org.ua>

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,
по телефонам: (044) 501-4860, 501-4861
© «Блиц-Пресс», 2010 г.
Все права защищены.

Вкусное путешествие

Культуру любого народа можно изучать по его кулинарным традициям: это увлекательно и вкусно. Более того, для этого совсем не обязательно мчаться за тридевять земель. Компания «Состра» представляет ТМ «Папричи» с серией соусов



«Кухни мира», которые позволят, не покидая собственной кухни, совершить кулинарное путешествие. Соусы приготовлены по традиционным рецептам разных стран, с соблюдением характерных для них технологий и компонентов. При этом важно, что качественный соус готовится горячим способом, и, следовательно, соус разливается в стеклянные бутылки в горячем виде. Именно такой технологический прием используется при производстве соусов серии «Кухни мира». Теперь вы можете бесконечно расширять свой «кулинарный» кругозор, пробуя экзотические или общеизвестные соусы от ТМ «Папричи».



Обед за 2 минуты

Макаронные изделия Makfa – натуральный продукт, приготовленный по классической рецептуре: пшеничная мука высокого качества и чистейшая вода. Благодаря пшенице твердых сортов они прекрасно сохраняют форму и вкусовые свойства при варке, а разнообразие видов и форм позволяет хозяйкам радовать домашних оригинальными блюдами. Высокое качество продукции обеспечивается системой контроля качества сырья и высокотехнологичными итальянскими линиями по производству макарон. Макароны фасуются в экологически чистую пленку итальянского производства. Недавно в ассортименте ТМ Makfa появилась новая продукция – макароны «Экспресс». Это натуральный продукт, изготовленный из твердых сортов пшеницы без использования посторонних примесей. И самое интересное: макароны «Экспресс» прошли обработку паром, поэтому готовятся в два раза быстрее обычных! А в микроволновой печи они вообще «дойдут» в рекордный срок – всего за 2 минуты!

Король ароматов

Если среди сортов риса выбирать «короля», им станет Супер Басмати ТМ «Жменька» – рис, выращенный в особых климатических условиях. Чистый горный воздух, нежное солнце, кристальная вода талых снегов Гималаев и плодородная почва наделяют его редкими свойствами. Во время приготовления зерна Супер Басмати ТМ «Жменька» удлиняются более чем в два раза, не меняясь в ширину: в результате зерна получаются очень длинными и тонкими. Кроме этого, вкус Супер Басмати не сравнишь ни с каким другим. Изысканный от природы аромат делает его изюминкой целого ряда разнообразных блюд, а неповторимые характеристики позволяют готовить из него пловы, салаты или просто гарниры. А благодаря специальной упаковке рис Супер Басмати ТМ «Жменька» в пакетиках для варки значительно упростит приготовление блюд. Рис ТМ «Жменька» – вкусная порция здоровья!



Суши по всем правилам

За последние несколько лет суши – национальное японское блюдо – приобретают все большую популярность в Европе. В каждом городе теперь можно найти рестораны, в которых любители могут насладиться японской закуской. И, конечно, многие из них хотят научиться готовить настоящие суши дома. «Киккоман Приправа к суши» (японцы называют ее «комедзу») – обязательный ингредиент для приготовления суши-риса. Это очень мягкий японский рисовый уксус. Без него не обойтись при приготовлении суши, кроме того, он используется в приправах и соусах. У рисового уксуса много интересных свойств: он возбуждает аппетит, смягчает вкус острых корнеплодов, служит консервантом и защищает продукты от потери цвета. На вкус «Приправа для суши» от Kikkoman мягче обычного уксуса и имеет пониженное содержание кислоты. Она также прекрасно подходит для салатов и для маринования мяса и рыбы.



Все на барбекю!

Вы знаете, что мясо, приготовленное на гриле, значительно полезнее, чем жаренное на сковороде? В процессе приготовления ненужные нашему организму жиры выделяются из мяса и просто «уходят в угли». Кроме того, исследования, проведенные Институтом биохимической физики, подтверждают, что некоторые приправы, используемые для маринования мяса, являются превосходными источниками антиоксидантов. Опытными технологами компании «Экотехника» была выпущена «Гриль-приправа» ТМ «ЭКО». Помимо того, что приправа обладает безупречным пряным вкусом и ароматом, она полезна для здоровья. В ее состав входят тщательно подобранные компоненты, содержащие природные антиоксиданты. Они позволяют организму противостоять вредным молекулам, так называемым свободным радикалам, оказывают заметный положительный эффект на организм и способны омолаживать. Замажьте мясо, добавив «Гриль-приправу» ТМ «ЭКО», и оно будет не только нежным, сочным, пряным, но и «молодильным»!



В ее состав входят тщательно подобранные компоненты, содержащие природные антиоксиданты. Они позволяют организму противостоять вредным молекулам, так называемым свободным радикалам, оказывают заметный положительный эффект на организм и способны омолаживать. Замажьте мясо, добавив «Гриль-приправу» ТМ «ЭКО», и оно будет не только нежным, сочным, пряным, но и «молодильным»!

Техническая эволюция

Кухонные плиты с блестящим покрытием из нержавеющей стали сегодня на пике моды. Конечно, металлическое покрытие выглядит очень эстетично, но вот в быту с ним нередко возникают проблемы. Новая газовая плита NORD 110-7A с покрытием Evolution выводит популярные «металлики» на более высокий потребительский уровень. В отличие от нержавеющей стали, покрытие Evolution сохраняет вид годами: оно устойчиво к любым пятнам, царапинам, абразивным моющим средствам. На покрытии Evolution не остаются заметных отпечатков пальцев, оно не теряет цвет от высоких температур. Такая поверхность намного легче в уходе и чистке, чем нержавеющая сталь. Кроме того, плита NORD 110-7A укомплектована электрическим грилем с вертелом, что дает возможность приготовить мясо или рыбу в кратчайшее время, а объем духовки, увеличенный на 10%, позволяет готовить большие порции блюд.



За покупками

У качественного сливочного масла есть свои признаки: оно не трещит на сковороде при жарке, а во рту тает очень медленно. Если же провести по поверхности масла кончиком ножа, то след должен остаться ровным, а в желобке не должны появиться капельки воды.

Масло масляное



«ЯГОТИНСЬКЕ»

Сладкосливочное масло.
Жирность – 82,5%.
Цена – 13,61 грн.



«ЩОДНЯ»

Сладкосливочное масло.
Жирность – 72,5%.
Цена – 12,61 грн.



«КРЕМЛЕВСКОЕ»

Сладкосливочное масло.
Жирность – 82,5%.
Цена – 17,56 грн.

«СЕЛЯНСЬКЕ»

Сладкосливочное масло.
Жирность – 73%.
Цена – 11,72 грн.



«ВЕРШКОВА ДОЛИНА»

Сладкосливочное масло.
Жирность – 72,5%.
Цена – 9,50 грн.



«ПРОСТОКВАШИНО»

Сладкосливочное масло.
Жирность – 72,5%.
Цена – 8,18 грн.



Кушайте на здоровье!



35
минут

473
ккал

4
порции

Цыпленок с ананасом

На 4 порции:

- 600 г куриной грудки
- 1 ст.л. крахмала
- соль, молотый черный перец по вкусу
- 2 ст.л. подсолнечного масла
- 1/2 ст.л. молотого имбиря
- 1/2 ст.л. неострого порошка карри
- 250 г ломтиков консервированных в собственном соку ананасов
- 2 ст.л. светлого соевого соуса
- 250 мл холодной воды
- 1/2 – 1 ст.л. коричневого сахарного песка
- 2 ст.л. сока консервированных ананасов

VitaCuisine

Сбалансированное питание предполагает комплексные приемы пищи. Пароварка Vitacuisine была сконструирована специально для таких случаев. Три отсека дают возможность одновременно готовить рыбу или птицу, овощной гарнир к ним и тушеные фрукты на десерт. При этом вкус и аромат каждого из продуктов остается неизменным.

Благодаря функции Vitamin+ блюда, приготовленные в пароварке Vitacuisine, сохраняют больше витаминов, аминокислот, антиоксидантов и полезных микроэлементов. Еще одна особенность пароварки Vitacuisine – быстрота приготовления. Благодаря эксклюзивной системе быстрого предварительного нагрева, время приготовления пищи существенно сокращается.



1 Куриную грудку нарежьте небольшими кусочками, выложите в большую миску, посыпьте смесью кукурузного крахмала, соли и перца. Положите курицу в чашу фритюрницы и равномерно сбрызните подсолнечным маслом. Готовьте в течение 5 минут.

2 Достаньте курицу. Смешайте молотый имбирь, порошок карри, ломтики ананаса и соевый соус. Залейте полученной смесью курицу и оставьте мариноваться 5 минут. Добавьте воду и сахарный песок.

3 Перемешайте в миске крахмал с соком консервированных ананасов. Добавьте полученную смесь к маринаду. Готовьте курицу во фритюрнице еще примерно 10 минут.



ActiFry

С фритюрницей Acti Fry от Tefal нет ничего проще, чем порадовать семью вкусной и хрустящей картошечкой фри! Для приготовления блюда понадобится всего одна ложка масла, а готовое блюдо будет содержать лишь 3 % жира! Уникальная система циркуляции горячего воздуха равномерно распределяет тепло на протяжении всего процесса обжаривания, что обеспечивает идеальные условия для приготовления блюда.

Теперь благодаря ТМ Tefal вы можете позволить себе картофель фри когда захотите, не опасаясь за свое здоровье или фигуру.

Tefal
БЕЗ ТВОИХ ИДЕЙ НЕ ОБОЙТИСЬ.



45

минут

180

ккал

4

порции

Счастье луковое

Луковый суп настолько любим французским народом, что о его происхождении ходят легенды. Одна из них гласит, что однажды в сезон охоты Людовик XV поздно ночью захотел есть, но не обнаружил в своем охотничьем домике ничего, кроме лука, масла и шампанского. Из найденных продуктов он и приготовил первый французский луковый суп. Действительно, это кушанье простое по составу, но такое вкусное, что достойно даже королей.

Луковый суп «Парижский»

На 4 порции:

- 8 средних луковиц
- 20 г сливочного масла
- 3 ст.л. муки
- 1,2 л мясного бульона
- 250 г твердого сыра
- 8 ломтиков белого хлеба
- 1 лавровый лист
- 1/4 ч.л. молотого черного перца
- соль по вкусу

1 Лук нарежьте мелкими кубиками, положите в сотейник со сливочным маслом и обжарьте до золотисто-коричневого цвета.

2 Влейте бульон и, постоянно помешивая, добавьте муку, затем специи. Варите 30 минут на слабом огне.

3 Уберите лавровый лист и добавьте соли по вкусу. В духовке слегка подсушите ломтики хлеба. Сыр натрите на крупной терке.

4 Разлейте суп в кокотницы, положите в каждую по 2 ломтика хлеба, посыпьте сыром и поставьте в теплую духовку, чтобы расплавился сыр. Немедленно подавайте.

Ароматный луковый крем-суп

На 4 порции:

- 6 средних луковиц
- 4 средних картофелины
- 15 г сливочного масла
- 1,2 л овощного бульона
- 50 мл сливок
- 100 г мягкого сыра (с добавлением пряных трав)
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

- 2 веточки петрушки

1 Картофель нарежьте крупными кубиками, лук – тонкими кольцами. В кастрюле разогрейте масло и слегка обжарьте картофель и лук. Влейте бульон и тушите на среднем огне под крышкой 15 минут.

2 Шумовкой выньте из кастрюли немного лука и отложите. Остальные

овощи вместе с бульоном измельчите в пюре с помощью блендера или миксера. Добавьте сливки, сыр, соль и перец и доведите суп до кипения.

3 Разлейте суп по тарелкам, добавьте в каждую равное количество отложенных колец лука, украсьте петрушкой.

Луковый суп принято подавать с гренками из белого хлеба. Кроме того, если овощной бульон не кажется вам достаточно сытным, к этому варианту супа можно подать нарезанную копченую колбаску.

50
минут

105
ккал

4
порции

20
минут

377
ккал

6
порций

Лямур тужур

Искушенные в любви французы знают, что лучший завтрак – это горячий хрустящий круассан. На первый взгляд это блюдо не назовешь быстрым. Но если приготовить тесто заранее, его можно хранить в холодильнике и по утрам будить любимого ароматом выпечки и нежным поцелуем.

Круассаны «Запретный плод»

На 6 порций:

- Для теста:
- 450 г муки
- 200 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 250 мл теплого молока
- 50 г сахара
- 25 г свежих дрожжей
- 1,5 ч.л. соли
- Для начинки:
- 200 г творожной массы
- 50 г изюма
- 1 сладкое яблоко

1 Вечером приготовьте слоеное тесто (рецепт на следующей странице).

2 Утром достаньте тесто из холодильника. Пока оно размораживается, приготовьте начинку: яблоки очистите и натрите на терке, изюм обдайте кипятком и промойте. Соедините ингредиенты с творожной массой и перемешайте.

3 Разделите тесто на 2 части и раскатайте круги диаметром 25 см. Каждый круг разрежьте на 6 сегментов. На каждый кусочек положите начинку, скатайте рулетиком, начиная с широкой части. Края слегка загните внутрь. Выложите круассаны на противень, дайте слегка подняться и выпекайте при 200 °С до золотистого цвета.

Круассаны «Доброе утро»

На 2 порции:

- 225 г слоеного теста
- 4 ломтика сырокопченой ветчины или бекона
- 170 г сыра бри

1 Приготовьте тесто по рецепту ниже, поместите на ночь в холодильник, утром достаньте и разморозьте.

2 Духовку разогрейте до 220°С. Тесто раскатайте на присыпанной мукой поверхности и разрежьте на 4 треугольника.

3 Скрутите каждый треугольник в рулет, начиная с широкой стороны

и заканчивая острым углом. Уголок должен быть подвернут вниз, чтобы при выпечке круассан не развернулся. Края слегка растяните и загните полумесяцем. Выпекайте 15 мин., затем выньте и остудите. Духовку не выключайте.

4 Сыр нарежьте тонкими кусочками. Ветчину обжарьте до образования корочки. Круассаны разрежьте пополам вдоль. Выложите на нижние половинки по ломтику поджаренной ветчины, по кусочку сыра и верните в духовку на 2 мин. Выньте, накройте верхними половинками и подавайте.

Рецепт приготовления слоеного теста

Добавьте в муку соль, 25 г масла и тщательно разотрите. Смешайте сахар со взбитым яйцом, молоком, дрожжами и оставьте при комнатной температуре на 10 мин. Соедините все компоненты и вымесите тесто. Раскатайте тесто в прямоугольник 45×15 см. Разделите масло на 3 части, одну часть нанесите на 2/3 теста, оставляя края несмазанными. Несмазанное тесто сложите пополам и накройте им смазанную часть. Таким образом, тесто получится сложенным втрое. Разверните его вправо на 90°. При помощи ладони зажмите края. Снова раскатайте тесто прямоугольником и повторите процедуру. Заверните тесто в целлофан и положите на 1 час в холодильник. Затем снова раскатайте, смажьте остатками масла и сложите тесто. Положите в холодильник. Затем повторите весь процесс (кроме смазывания) еще 2 раза и положите в холодильник на ночь.

Если вам совсем не хочется возиться с тестом, можно схитрить и приобрести в магазине уже готовое слоеное тесто.

20

минут

485

ккал

2

порции

Весна вдохновляет на самые смелые решения. Никогда не пробовали сочетать креветки с апельсиновым джемом или готовить мороженое из маракуйи? Воспользуйтесь рецептами тропической кухни и дерзайте! И пусть у нас еще не жарко, но если вкушать эти блюда, устроившись под лучами весеннего солнца на собственной даче, можно на несколько минут ощутить себя на райских островах.

Тропический рай

Кокосовый салат

Рецепт на стр. 18

30
минут

244
ккал

4
порции



60
минут

645
ккал

4
порции

Вкус этого блюда будет более гармоничным, если для его приготовления использовать более сладкий картофель.



Морской окунь с картофелем

Рецепт на стр. 18

Рецепт
с обложки

Креветки с апельсиновым соусом

Рецепт на стр. 19

Благодаря пикантному апельсиновому соусу у этого блюда довольно необычный кисло-сладкий вкус.

50

минут

318

ккал

4

порции



Для украшения этого блюда можно использовать свежие листики базилика.

Лингвини с мясом раков

Рецепт на стр. 19

40

минут

539

ккал

4

порции

Десерт с маракуей

На 4 порции:

- 2 лайма
- 2 банана
- 125 мл белого рома
- 650 мл апельсинового сока
- 200 мл сахарного сиропа (лучше использовать сироп «Монин»)
- 10 плодов маракуйи (по 50 г каждый) или 75 мл сока/сиропа маракуйи
- половинка ананаса
- 1 стручок ванили
- 4 высоких стакана

1 С каждого лайма срежьте кожуру, разрежьте пополам и выдавите сок. С бананов снимите кожуру, нарежьте их и соедините в блендере со 100 мл рома, апельсиновым соком и 150 мл сахарного сиропа, доведя до пюреобразного состояния. Каждую маракуйю разрежьте пополам, уберите сердцевину и выдавите сок. Мякоть протрите через сито. Сок маракуйи перемешайте с ромовой смесью, вылейте в формочки для льда и заморозьте.

2 С ананаса снимите кожуру, нарежьте его тонкими ломтиками. Разложите ломтики на 4 десертные тарелки. Стручок ванили разрежьте вдоль, выскоблите семена и перемешайте с оставшимся сахарным сиропом и ромом. Полейте смесью ананасы.

3 Достаньте замороженный фруктовый лед из формочек, измельчите и наполните им каждый стакан. Хорошо утрамбуйте и переверните каждую порцию мороженого на тарелку с ананасами.

25

минут

238

ккал

4

порции

Этот нежный десерт можно украсить стручками ванили и даже цветами.



Кокосовый салат

На 4 порции:

- 60 г корня имбиря
- 1 стручок зеленого перца чили

- 1,5 лайма
- 4 ст.л. чатни (фруктово-овощная индийская приправа)
- 1 ч.л. соуса чили
- соль по вкусу
- 1 ст.л. оливкового масла
- 50 г свежей мякоти кокоса
- 2 средних помидора
- 1 стручок красного перца
- 2 средних огурца
- 1 спелая папайя
- 75 г пекинской капусты
- 1 пучок зелени кинзы
- пучок зеленого лука

1 Нарежьте имбирь мелкими кубиками. Чили разрежьте пополам, удалите

семена и мелко порубите. С лайма тонко срежьте шкурку, из одной половинки выжмите 4 ст.л. сока. Соедините соус чили, оливковое масло, приправу чатни и соль, хорошо перемешайте. Добавьте мелко нарезанные зеленый лук, помидоры, паприку и папайю, дайте 10 минут настояться.

2 Мелко нарежьте пекинскую капусту и листья кинзы, перемешайте. Посыпьте готовый салат. Мякоть кокоса натрите на терке и при подаче выложите сверху.



Морской окунь с картофелем

На 4 порции:

- 1 лимон
- 1 луковица-шалот
- 2 зубчика чеснока
- 50 г корня имбиря
- 1 красный перец чили
- 1 красный сладкий перец
- 5 горошин душистого перца
- 50 г коричневого сахара
- соль по вкусу

- 75 г сливочного масла
- 600 г картофеля
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. корицы
- щепотка молотого мускатного ореха
- 3 ст.л. коричневого рома
- 4 крупных помидора
- 20 помидорок черри
- 4 филе морского окуня с кожей (примерно по 150 г каждое)
- 3 щепотки мяты
- 3 щепотки кориандра

1 Приготовьте заправку. Лимон разрежьте пополам, выжмите 4 ст.л. сока. Выжатый лимон разрежьте на 4 части. Лук, чеснок и имбирь нарежьте кубиками. Чили и сладкий перец мелко нарежьте вместе с семенами. Измельчите горошины душистого перца, добавьте коричневый сахар,

соль и сливочное масло, перемешайте. Соедините все ингредиенты и проварите на небольшом огне.

2 Картофель нарежьте на четвертинки, перемешайте с солью, ромом, корицей и мускатным орехом. Выложите на противень и полейте оливковым маслом. Запекайте в духовке при 210°C приблизительно 15 минут.

3 Филе окуня посолите, выложите на противень кожей вверх и запекайте 10–12 минут. Разрежьте помидоры пополам и вместе с помидорками черри выложите их на противень за 5 минут до готовности. Готовое блюдо полейте заправкой, посыпьте листиками мяты и кинзы.



Креветки с апельсиновым соусом

На 4 порции:

- 30 г корня имбиря
- 1 ч.л. цедры лимона
- 50 г апельсинового джема
- 1 ст.л. острой горчицы
- 50 г кетчупа
- 1 ст.л. тертого хрена

- 4 тигровые креветки (неочищенные, без головы, примерно по 70 г каждая)
- 150 г лука-порея
- 1 сладкий красный перец
- 50 г колбасок чоризо или салями
- 2 щепотки орегано
- соль по вкусу

1 Имбирь нарежьте кубиками, соедините с цедрой лимона, апельсиновым джемом, горчицей, кетчупом, тертым хреном и солью. Из креветок удалите внутренности, разрежьте каждую пополам. Зеленый лук порежьте кольцами, сладкий перец разрежьте пополам, удалите зерна и нарежьте тонкими

полосками. Колбаску чоризо нарежьте кубиками.

2 Креветки посолите, выложите на сковородку мясной стороной вниз, влейте 3 ст.л. оливкового масла и слегка поджарьте на среднем огне 5 минут. Переверните и жарьте еще 3 минуты. Уберите креветки со сковороды и в этом же масле поджарьте листья орегано до образования корочки. Лук и сладкий перец бланшируйте на сковороде 1 минуту, добавьте чоризо и еще слегка поджарьте. Перемешайте креветки, листья орегано и поджаренные с перцем колбаски. Подавайте с апельсиновым соусом.



Лингвини с мясом раков

На 4 порции:

- 300 г ракового мяса

- 300 г лингвини (можно заменить спагетти)
- 1-2 зеленых перца чили
- 50 г корня имбиря
- 1,5 лайма
- 6 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. сахара
- 1 спелый манго
- 2 огурца
- 10 помидорок черри
- пучок зеленого лука
- соль по вкусу

1 Чили разрежьте пополам, удалите зерна и очень мелко покрошите. Имбирь нарежьте небольшими кубиками.

Из лайма выдавите 6 ст.л. сока. Соедините все компоненты лаймовой заправки и хорошо перемешайте.

2 Зеленый лук нарежьте тонкими полосками. Манго, помидоры и огурцы нарежьте кубиками. Соедините эти компоненты с лаймовой заправкой, добавьте мясо раков, все хорошо перемешайте и дайте настояться 15 минут. Подавайте с отварными лингвини или спагетти.



10
минут

350
ккал

2
порции

Минутное замешательство

Как правило, вкусное блюдо может готовиться часами, а съедается со скоростью света. Правда, это не относится к салату: его можно сотворить буквально за считанные минуты. Главное – все правильно смешать и хорошо заправить.

Пикантный салат с сыром

На 2 порции:

- 250 г рукколы
 - 250 г салата радиччио
 - 50 г ореха пекана
 - 50 г сушеной клюквы
 - 50 г пармезана
 - 50 г феты
 - соль по вкусу
- Для заправки:

- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. уксуса
- 1,5 ст.л. лимонного сока

1 Рукколу и радиччио порвите руками на кусочки среднего размера. Орех пекан покрошите в ступке или блендере. Пармезан нарежьте маленькими

кубиками, фету покрошите с помощью чайной ложки. Соедините все компоненты салата и перемешайте.

2 Смешайте оливковое масло, уксус и лимонный сок. Заправьте салат и немедленно подавайте.

Итальянский салат с макаронами

На 2 порции:

- 200 г макарон «Экспресс» ТМ Makfa
- 200 г ветчины
- 8 помидорок черри
- 1 сладкий красный перец
- 1 сладкий желтый перец
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 1 пучок зеленого лука
- зелень петрушки для украшения

Для заправки:

- 7 ст.л. оливкового масла
- 1,5 ст.л. винного уксуса
- 1 ст.л. горчицы
- 1,5 ч.л. жидкого меда

1 Макароны отварите, откиньте на дуршлаг и хорошо обсушите.

2 Сладкий перец очистите от семян и перегородок. Ветчину и сладкий перец

нарежьте мелкими кубиками, помидорки черри разрежьте пополам. Зеленый лук мелко покрошите. Соедините все компоненты салата.

3 Приготовьте заправку: смешайте оливковое масло, винный уксус, горчицу и мед.

4 Заправьте салат и хорошо перемешайте. При подаче украсьте зеленью петрушки.



Макароны «Экспресс» от ТМ Makfa - натуральный продукт, изготовленный из твердых сортов пшеницы. Они прошли обработку паром, поэтому готовятся всего 2 минуты! Приготовить их можно и традиционным способом, и в микроволновой печи.



10

минут

360

ккал

2

порции

Овощной салат с тунцом

На 2 порции:

- 200 г филе тунца
- 1 крупный огурец
- 2 средних помидора
- 10 половинок ядер грецких орехов
- 200 г свежемороженой зеленой стручковой фасоли
- 2 пучка зелени петрушки
- растительное масло для жарки
- соль по вкусу

Для заправки:

- 1 небольшая крымская луковича

- 1/4 стакана свежавыжатого лимонного сока
- 2/3 стакана оливкового масла
- 1 ч.л. молотого орегано
- молотый кайенский перец по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

1 Фасоль несколько минут отваривайте в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Филе тунца нарежьте на тонкие ломтики и обжарьте с двух сторон на

разогретом растительном масле.

2 Огурец и помидоры крупно нарежьте. Петрушку порвите руками. Седините все компоненты салата.

3 Для заправки соедините лимонный сок, кайенский перец, орегано, соль и черный перец, хорошо перемешайте. Постепенно введите оливковое масло. Добавьте лук, нарезанный четвертькольцами. Заправьте получившейся смесью салат.

Этот салат можно приготовить также из тунца, консервированного в собственном соку.



15

минут

426

ккал

2

порции



25
минут

253
ккал

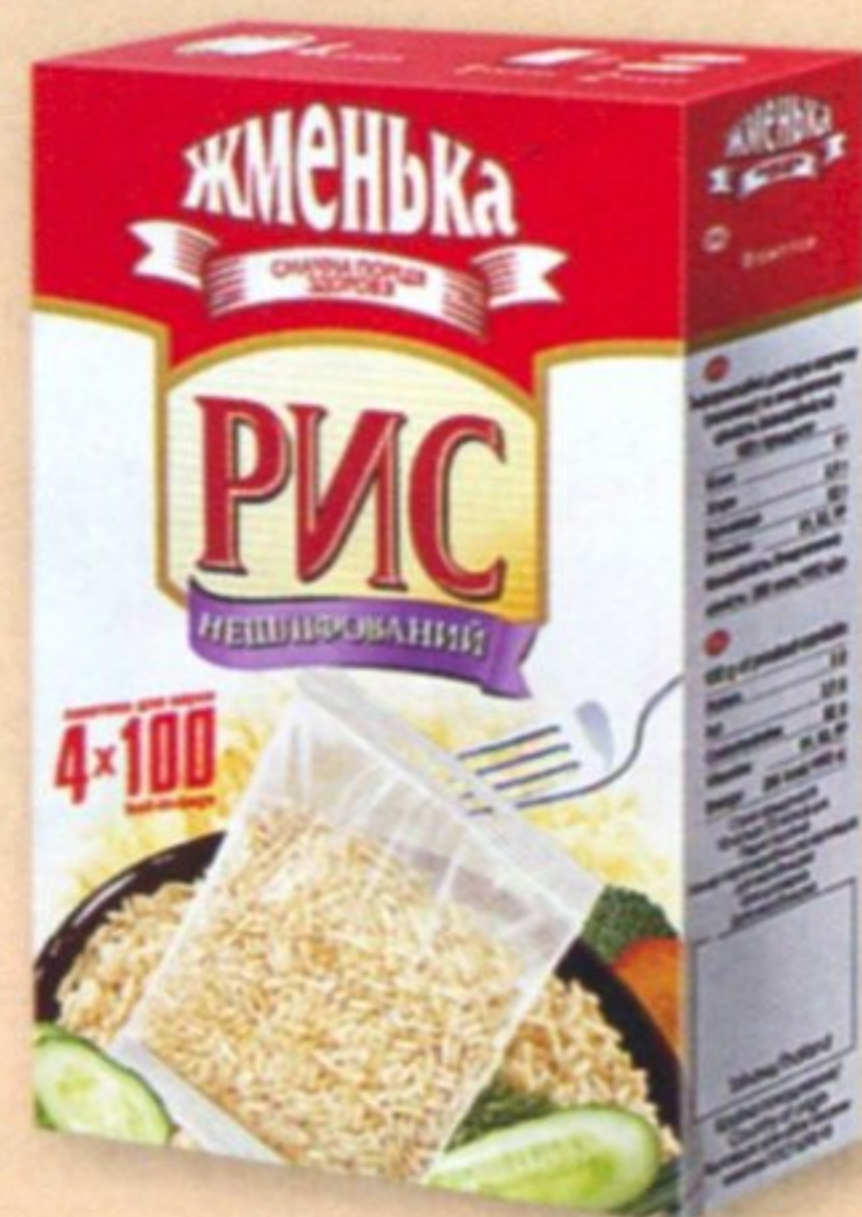
4
порции

Рисовый салат с грибами

На 4 порции:

- 2 пакетика риса «Нешлифованный» от ТМ «Жменька»
- 250 г маринованных грибов (опята, грузди)
- 2 крупных помидора
- 200 г брокколи (свежей или свежемороженой)
- растительное масло для жарки
- Для заправки:
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст.л. рисового уксуса (или обычного подслащенного уксуса)
- 1 небольшая луковица-шалот
- 2 ст.л. тертого свежего корня имбиря
- 1 ст.л. соевого соуса
- 5 ст.л. растительного масла

Лучшее решение для приготовления легкого и полезного салата – нешлифованный рис ТМ «Жменька». Это **рекордсмен** среди злаковых по содержанию **клетчатки, макро- и микроэлементов**, а его легкий ореховый аромат придает блюдам изысканность. Нешлифованный рис в пакетиках для варки ТМ «Жменька» **упростит** приготовление и **сократит** время пребывания на кухне. Идеален для гарниров и блюд с овощами. Рекомендуются тем, кто заботится **о своем здоровье**.



- 2 щепотки соли
- соус чили по вкусу
- зелень мяты и розмарина для украшения

1 Рис отварите как указано на упаковке. Помидоры крупно порежьте и слегка обжарьте. Брокколи разделите на соцветия и отварите.

2 Чеснок разотрите с солью. Лук мелко порубите.

Соедините и переложите в блендер, добавьте уксус, имбирь, соевый соус и соус чили, доведите до пюреобразного состояния. Влейте масло и продолжайте взбивать до готовности.

3 Соедините все ингредиенты салата, влейте заправку и хорошо перемешайте. Украсьте зеленью и подавайте.

Под правильным соусом

75 минут 204 ккал 6 порций

Итак, в вашем распоряжении есть кусок мясной вырезки. Его можно, недолго думая, пожарить или потушить. А можно сделать то же самое, но дополнить изысканным соусом. И в итоге получить удовольствие от мясного вкуса с совершенно новыми, необычными нотками.

Мясо в брусничном соусе

На 6 порций:

- 1 кг свинины (либо филе курицы или индейки)
- 300 г брусники
- 1 апельсин
- 2 ст.л. меда
- соль по вкусу

1 С апельсина снимите цедру, выжмите 100 мл сока. В блендере соедините бруснику (пару ложек ягод можно оставить для украшения), мед

и сок апельсина, доведите до однородного состояния. Добавьте апельсиновую цедру, хорошо перемешайте.

2 Мясо нарежьте кусочками толщиной примерно 1 см. В форму для запекания влейте половину соуса, выложите мясо, посолите его. Залейте мясо оставшимся соусом. Запекайте в духовке при 180°C примерно 60 минут. Подавайте мясо, залив соусом и украсив ягодами брусники.

Мясо в соусе карри

На 5 порций:

- 300 г свинины
- 4 ст.л. соевого соуса
- 6 ст.л. саке
- 6 ч.л. кукурузной муки
- 3 ст.л. порошка карри
- 200 мл мясного бульона
- щепотка сахара
- молотый имбирь на кончике ножа
- соль на кончике ножа
- растительное масло для жарки

1 Соедините соевый соус, 4 ст.л. саке, соль, сахар, имбирь и 3 ч.л. кукурузной муки. Свинину нарежьте очень тонкими длинными ломтиками и замаринуйте в получившейся смеси на 20 минут.

2 В глубокой сковороде разогрейте масло, обжарьте в нем свинину с двух сторон.

3 В сковороду, где жарилось мясо,

влейте оставшееся саке и бульон, перемешайте. Всыпьте порошок карри и оставшуюся кукурузную муку, снова хорошо перемешайте и немного проварите.

4 Наполните готовым соусом коктейльные шоты примерно до половины. Ломтики мяса аккуратно нанижите на деревянные шпажки, поместите их в шоты и подавайте.

Порошок карри – это смесь пряностей на основе корня куркумы. Сама куркума обладает великолепным запахом, но имеет невыразительный вкус, поэтому ее «улучшают», добавляя другие компоненты.

45

минут

180

ккал

5

порций

Интересные идеи

Модное нынче название блюда «ролл» происходит от английского to roll – «сворачивать». Неизвестно, кто первым додумался сделать эти небольшие рулетики с начинкой. Наверное, все-таки изобретательные японцы. Но ничто не мешает нам перенять эту прекрасную идею и приготовить роллы на европейский манер, завернув начинку в ломтики огурца или цукини.

60
минут

320
ккал

4
порции

Овощной рок-н-ролл

Роллы из цукини

На 4 порции:

- 12 крупных креветок без панциря
 - 2 небольших цукини
 - 2 красных сладких перца
 - 2 зеленых сладких перца
 - 1 ст.л. измельченных каперсов
 - соль, молотый черный перец по вкусу
 - растительное масло для жарки
- Для маринада:
- 100 мл апельсинового сока
 - 1 ч.л. измельченного укропа

- 1 зубчик чеснока
 - 1 ст.л. оливкового масла
- Для соуса:
- 3 ст.л. оливкового масла
 - 1 ст.л. свежесжатого лимонного сока
 - 1 ч.л. меда
 - кресс-салат для украшения

1 Мелко нарежьте чеснок, соедините с остальными компонентами маринада, залейте ним креветки и оставьте на 30–40 минут. Слегка обжарьте замаринованные креветки

в растительном масле, добавьте маринад и тушите еще 2 минуты.

2 Нарежьте цукини тонкими длинными ломтиками и слегка обжарьте. Соедините все компоненты соуса, залейте цукини и оставьте на 30 минут.

3 Перец нарежьте мелкими кубиками, смешайте с каперсами, посолите, поперчите. Выложите на каждый ломтик цукини немного начинки и креветку, сверните. Украсьте веточками салата.

Гавайский рис

На 4 порции:

- 200 г копченой грудинки
- 300 г риса
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 200 г консервированной кукурузы
- 1 сладкий красный перец
- 30 г сливочного масла
- черный молотый перец по вкусу
- соль по вкусу
- 2 крупных огурца

1 Рис отварите до готовности. Грудинку и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками и слегка обжарьте на сливочном масле.

2 Добавьте вареный рис, обжаривайте еще около 10 минут. Затем введите горошек, кукурузу, посолите, поперчите, все хорошо перемешайте и готовьте еще примерно 5 минут.

3 Огурец нарежьте вдоль на тонкие длинные ломтики, выложите их на тарелки в виде колец, внутрь каждого поместите рис. Или заверните рис в огуречные ломтики, сформировав небольшие роллы.



Рис по-гавайски выглядит пестро, поэтому и украшать его нужно ярко: вырежьте цветы из отварной свеклы, а веточки сформируйте из тонко нарезанного сладкого перца, зеленого лука и петрушки.

40
минут

460
ккал

4
порции

140

минут

432

ккал

8

порций



Запахло жареным!

Ну вот мы и дождались тепла! Самое время оставить асфальтовые джунгли и отправиться отдыхать на природу. К тому же, вы, наверное, успели порядком соскучиться по манящему запаху и ни с чем не сравнимому вкусу барбекю. Так за чем дело стало?

Хрустящая курочка

На 8 порций:

- 1,5 кг куриных ножек (голени)
- 100 мл соевого соуса
- 3 ст.л. сахара
- 3 ст.л. коричневого сахара
- 3 ст.л. уксуса
- 1 ч.л. молотого имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 100 мл куриного бульона
- 1 сладкий зеленый перец

1 Чеснок и сладкий перец измельчите. Соедините и перемешайте все ингредиенты маринада.

2 Залейте маринадом куриные ножки и оставьте при комнатной температуре на 2 часа.

3 Выложите на барбекю и жарьте, постоянно переворачивая, пока мясо не станет мягким.

Пикантные ребрышки

На 4 порции:

- 1,5 кг свиных ребрышек
- 2 луковицы
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст.л. томатной пасты
- 4 ст.л. белого винного уксуса
- 1 ст.л. «Гриль-приправы» ТМ «ЭКО»
- 2 ст.л. меда
- 6 ст.л. мясного бульона
- 6 ст.л. соевого соуса
- 1 ч.л. горчицы
- соль по вкусу

1 Лук мелко порежьте и обжарьте в растительном масле. Чеснок измельчите, добавьте в сковороду к луку и слегка обжарьте. Введите томатную пасту, соль, приправу, мед, бульон, уксус, соевый соус и горчицу. Доведите все до кипения и потушите 10–15 минут.

2 Между ребрышками сделайте надрезы, залейте соусом и на 30 минут оставьте мариноваться

3 Положите ребрышки на решетку барбекю. Поджаривайте, переворачивая, примерно 20 минут. Время от времени смазывайте ребрышки соусом. Перед подачей разделите ребрышки на порционные куски и смажьте соусом.

Едим на природе

50

минут

610

ккал

4

порции

Замаринуйте мясо с «Гриль-приправой» от ТМ «ЭКО», и оно будет не только сочным и пряным, но и полезным. В состав приправы входят компоненты, содержащие природные антиоксиданты.



Лосось «с дымком»

На 4 порции:

- 700 г филе лосося или тунца
- 4 небольшие луковицы
- 400 мл красного сухого вина
- 2 ст.л. сахара
- соль по вкусу

- молотый черный перец по вкусу

1 Лук мелко порубите. Соедините вино, соль, сахар и перец.

2 Посыпьте филе луком и залейте маринадом.

Поставьте в холодильник на несколько часов.

3 Подготовленную рыбу жарьте на решетке 8–10 минут, периодически переворачивая и поливая маринадом.

Подавайте эту рыбу, приготовленную на барбекю, с зеленью петрушки, оливками и лимоном.

100
минут

180
ккал

4
порции



Простые рецепты от бабушки Нины

Котлеты



Котлеты, пожалуй, самый классический вариант «второго». Правда, рецептов приготовления этого блюда существует такое множество, что даже если готовить их каждый день, ни один обед не будет похож на предыдущий. Котлеты можно поджарить на сковороде до золотистой корочки, можно запечь в духовке, можно протушить в собственном соку... Более того, их готовят не только из мяса, но и, например, из кальмара или овощей. Но в любом варианте это блюдо всегда поедается с особым аппетитом.

Простые рецепты

Котлеты «Нежнейшие»

900 г говядины, 225 г батона, 2 моркови, 3 яйца, 3 луковицы, 200 г сливочного масла, 2 ст.л. растительного масла, соль, перец по вкусу, сухари для панировки.

Морковь нарежьте соломкой и обжарьте на части масла. Лук мелко порубите. Мякоть говядины пропустите через мясорубку, добавьте замоченный в воде батон, яйца, соль, перец, рубленый лук и морковь. Сформируйте из массы лепешки, на середину каждой положите маленький кусочек сливочного масла, придайте форму котлет, запанируйте в сухарях и обжаривайте на растительном масле до золотистого цвета.

Котлеты «Сочные»

200 г говядины, 300 г свинины, 1 луковица, 150 г тыквы, 1 яйцо, черный молотый перец, соль по вкусу, мука для панировки.

Мясо с луком пропустите через мясорубку, посолите, поперчите. Тыкву очистите, нарежьте небольшими кусочками, положите в кипящую воду и варите до готовности. Из отваренной тыквы при помощи блендера сделайте пюре, соедините с фаршем, добавьте яйцо, все тщательно перемешайте. Сформируйте небольшие котлетки, каждую запанируйте в муке. Обжарьте котлеты с обеих сторон на среднем огне до золотистой корочки. Долейте в сковородку немного воды, накройте крышкой и тушите на медленном огне 15–20 минут.

Котлеты по-французски

600 г фарша из свинины и говядины, 2 луковицы, 1 яйцо, 3 ст.л. муки, 50 г сливочного масла, 1 стакан растительного масла, 6 ст.л. тертого сыра, молотый красный перец, зелень петрушки, соль, майонез по вкусу, мука для панировки.

Лук и зелень петрушки мелко нарежьте, смешайте с мясным фаршем. Добавьте сырое яйцо, посолите, поперчите, вымешайте. Из полученной массы сформируйте 12 котлет, запанируйте в муке и обжарьте в смеси сливочного и растительного масла. Выложите котлеты на противень, смазанный маслом, полейте майонезом, посыпьте тертым сыром и поставьте на 8–10 минут в сильно нагретую духовку.

Котлеты печеночные

500 г печени, 70 г сала-шпик, 80 г черствого черного хлеба, 2 яйца, 2 ст.л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу, мука для панировки, растительное масло для жарки.

Печень промойте, нарежьте небольшими кусочками и пропустите через мясорубку. Сало-шпик нарежьте мелкими кубиками и добавьте к фаршу. Положите также измельченный на мелкой терке хлеб, вбейте яйца, посолите, поперчите. Массу хорошо вымешайте, разделите на котлеты, запанируйте в муке и поджарьте на масле.

Рыбные паровые котлеты

600–800 г белой рыбы (трески, хека, тилапии), 1/2 стакана молока,

1–2 яйца, 1 луковица, 2 ст.л. оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу, 3–4 лавровых листа.

Рыбу промойте, снимите кожу, освободите от костей и пропустите рыбную мякоть и лук через мясорубку. Вбейте яйца, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Небольшими порциями влейте молоко и взбивайте фарш до получения однородной массы. Сформируйте котлетки и разложите в чаше пароварки. Поместите туда же лавровый лист. Готовьте на пару 10–12 минут.

Котлеты с сыром

400 г свинины, 300 г говядины, 300 г баранины, 1 большая луковица, 1/2 стакана молока, 1 булка, 50 г майонеза, 2 ст.л. крахмала, соль, молотый черный перец и кориандр по вкусу, мука или сухари для панировки.

Для начинки: 250 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 2 зубчика чеснока.

Мясо пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанный лук. В молоке замочите булку (без корочки), соедините с мясом, хорошо вымешайте. Добавьте майонез, крахмал, соль и специи.

Для начинки брусок сливочного масла нарежьте небольшими кусочками по количеству котлет (примерно 15 штук), также нарежьте сыр (1 см³). Мелко покрошите чеснок. Слегка взбейте яйца. Сформируйте котлеты, завернув внутрь каждой по кусочку сливочного масла, сыра

и немного чеснока. Обваляйте в панировке, обмакните в яйца и снова запанируйте. Готовьте котлеты в духовке или сковороде по 10 минут с каждой стороны на сильном огне, а затем еще 15 минут при средней температуре.

Котлеты по-киевски

1 куриная грудка (с косточкой от крыла), 60 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 яйцо, 3 ломтика белой булки (без корок), соль по вкусу, растительное масло для фритюра.

Разделите грудку на 2 большие части – филе. Затем отделите большое филе от малого, срежьте все пленочки и сухожилия. Большое филе уложите внутренней стороной вверх между двумя слоями пищевой пленки и отбейте молоточком (пленка поможет сохранить целостность филе). То же самое сделайте с оставшимися большим и двумя малыми филе, посолите. На середину каждого большого филе положите кусочек замороженного масла из морозилки. Накройте масло малым филе и сформируйте котлету: немного подверните нижний край филе, затем скрутите филе слева направо так, чтобы котлета приняла овальную форму. Оберните котлеты пищевой пленкой и поставьте в холодильник. Для панировки подсушите в духовке ломтики белой булки без корочки и измельчите в крошку. Используйте для этого комбайн или скалку, предварительно уложив ломтики подсушенного хлеба в пакет. Взбейте и посоли-

Простые рецепты

те яйцо. Котлеты обмакните в яйцо, обваляйте в крошках, снова опустите в яйцо и еще раз хорошо обваляйте в крошках. Опустите котлеты в кипящее масло, немного уменьшите огонь и жарьте примерно 5 минут. Излишек масла уберите при помощи бумажных салфеток.

Куриные котлеты

1 кг куриных грудок, 1 яйцо, 2 луковицы, 2 ст.л. муки, 2 ст.л. молока, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, соль, мускатный орех по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриные грудки пропустите через мясорубку. Добавьте взбитое яйцо, натертый на мелкой терке лук, муку, молоко, толченый чеснок, соль и специи, хорошо вымесите. Сформируйте котлеты. Слегка обжарьте в масле на сковороде, затем переложите в кастрюлю, слейте в нее жир со сковороды, добавьте несколько ложек воды. Тушите 10–15 минут.

Щучьи котлеты

600 г филе щуки, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст.л. майонеза, 1 белая булка, 3 яйца, молотый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу, сухари для панировки, растительное масло для жарки.

Пропустите через мясорубку нарезанное кусочками филе щуки. Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте в масле. Соедините с перемолотым филе, добавьте 1 яйцо, майонез, соль и специи. Хорошо вымешайте фарш. Сформируйте котлеты. Взбейте 2 яйца. Обмакните каж-

дую котлету в яйца, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на сковороде до готовности.

Котлеты «Морские»

900 г мороженных кальмаров, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 2 ст.л. белых молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу, 2–3 ст.л. растительного масла.

Кальмары разморозьте, разделайте и разрежьте на несколько частей. Пропустите через мясорубку кусочки кальмаров, мелко нарезанный поджаренный лук, чеснок и размоченный в холодной воде пшеничный хлеб. Добавьте в фарш яйцо, соль, перец. Массу тщательно перемешайте, сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях, положите на разогретую сковороду и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки.

Капустные котлеты

300 г капусты, 2 яйца, 2 ст.л. манной крупы, соль по вкусу, растительное масло для жарки, 4 ст.л. сметаны, 4 ст.л. молока.

Капусту натрите на крупной терке, добавьте яйцо, манную крупу, посолите. На сковороде разогрейте растительное масло и выкладывайте капустную массу, формируя столовой ложкой небольшие котлеты (наподобие оладий), жарьте с обеих сторон до готовности. Влейте на сковороду с готовыми котлетами немного разведенной с молоком сметаны, прикройте крышкой и тушите до тех пор, пока вся жидкость не впитается котлетами.

Почему у вас не получается приготовить песочные «корзиночки» или основу для пирога с идеально ровным, тонким дном? Потому что при высокой температуре оно непременно будет подниматься. Поделимся секретом: существует метод «слепой выпечки», который позволяет добиться нужного результата. Внимательно изучите наш мастер-класс и испеките пирог с лимонной начинкой, аккуратные клеточки которого напоминают шахматную доску.

ИГРА ВСЛЕПУЮ

THORSTEN SUEDEFFELS, PICTURE PRESS

60
минут

489
ккал

12
порций

«Шахматный» пирог с лимонной начинкой

На 12 порций:

- 300 г муки
- 100 г молотого миндаля
- соль по вкусу
- 2 желтка
- 180 г сахарной пудры
- 200 г сливочного масла
- 1,5 средних лимона
- 3 яйца
- 150 г сахара
- 200 мл сливок
- 1 ст.л. разрыхлителя
- 30 г пластинок миндаля
- 1 кг фасоли для придания формы

1 Соедините муку, молотый миндаль, соль, желтки, 150 г сахарной пудры, сливочное масло и замесите тесто. Скатайте его в шар, затем сделайте из него лепешку и поставьте на 1 час в холодное место.

2 Разогрейте духовку до 190°C. Раскатайте 2/3 теста в лепешку диаметром примерно 32 см. Оставшееся тесто поставьте в холодильник. Выстелите форму диаметром

3 Приготовьте крем. Для этого с 1,5 лимона срежьте кожуру, из всех лимонов выжмите сок. Яйца, сахар, 180 мл лимонного сока, сливки и разрыхлитель соедините и перемешайте.



26 см пергаментной бумагой, выложите раскатанное тесто так, чтобы получились небольшие бортики. Прижимая вилкой, придайте им рифленый вид. На тесто выложите еще один лист пергаментной бумаги, насыпьте фасоль и разровняйте. Выпекайте в духовке на средней полке 20 минут.



5 Тонко раскатайте оставшееся тесто в виде прямоугольника 24×15 см. Тесторезкой или ножом вырежьте полосы шириной 1,5 см. Достаньте пирог, аккуратно выложите сверху полосы в виде решетки (края полосок вдавите в бортик).



6 Посыпьте сверху пластинками миндаля и поставьте в духовку на 15 минут. Достаньте готовый пирог, дайте остыть и посыпьте оставшейся сахарной пудрой.

4 Достаньте пирог из духовки, аккуратно уберите фасоль и допеките пирог в духовке еще 15 минут. Дайте остыть, наполните кремом и поставьте в духовку еще на 20 минут.



Испания на закуску



40

минут

300

ккал

4

порции

Испанская кухня, как и в целом культура страны, – это сочетание европейских и арабских традиций. Однако кулинария каждого из восьми регионов страны значительно отличается. Правда, любовь ко всевозможным закускам под общим названием «тапас» присутствует повсеместно. Давайте совершим небольшое путешествие и отведаем испанские блюда на любой вкус.

Фрикадельки под соусом

На 4 порции:

- 1 белая булка
- 1 луковица
- 10 оливок
- 2 яйца
- 500 г мясного фарша
- щепотка молотого белого перца
- щепотка молотого сухого чеснока
- 1 ч.л. соли
- растительное масло для жарки
- 1/2 стакана сухого красного вина
- 2 ст.л. томатной пасты
- 1 стакан кетчупа
- 1/2 ч.л. сухого орегано

1 Разрежьте булку на маленькие кусочки. Залейте холодной водой, оставьте на 15 минут. Нашинкуйте лук и оливки. Отожмите булку, смешайте с фаршем, яйцами, луком и оливками.

2 Сформируйте крупные фрикадельки, обжарьте в кипящем масле, уменьшите огонь и готовьте еще 15 минут.

3 Для соуса залейте сок, в котором жарились фрикадельки, вином. Добавьте томатную пасту, кетчуп, чеснок и орегано, вскипятите, посолите и поперчите. Подавайте фрикадельки, залив их соусом.

Курица в сливочном соусе

На 4 порции:

- 4 куриных филе
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 4 ст.л. сливочного масла
- 160 г жирных сливок
- 200 г риса
- 2 моркови
- 2 корня петрушки
- 2 сладких перца
- 4 помидора
- 200 г консервированной кукурузы
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. оливкового масла
- 100 г орехов кешью
- 1 ч.л. куркумы

Наследие арабов – различные пряности и рис – неперенные составляющие многих традиционных блюд Пиренейского полуострова.

- приправа для курицы по вкусу
- соль по вкусу

1 Лук, перец, помидоры, корень петрушки и морковь нарежьте кубиками. Обжарьте лук на масле до золотистого цвета, добавьте филе курицы, нарезанное кубиками, и готовьте, помешивая, 10 минут. Добавьте нарезанные грибы и жарьте еще 5–7 минут.

2 Когда курица будет готова, влейте сливки, посолите, добавьте

приправу, тушите 5 минут.

3 Рис отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг.

4 Морковь, корень петрушки и сладкий перец жарьте на растительном масле, помешивая, 10–15 минут, добавьте помидоры и тушите овощи до готовности. Добавьте к овощам рис, кукурузу, рубленый чеснок, кешью, куркуму, посолите и перемешайте. Выложите рис с овощами на блюдо, сверху уложите кусочки курицы, посыпьте зеленью.

50

минут

406

ккал

4

порции

30
минут

430
ккал

6
порций

Осьминог по-галисийски

На 6 порций:

- 2 упаковки вареного мороженого осьминога
- 1 кубик рыбного бульона
- 2 лавровых листа
- 200 мл оливкового масла
- 1 ч.л. соли
- 2 ст.л. сладкого красного молотого перца
- крупная морская соль по вкусу
- 6 картофелин

1 Варите осьминога в течение 15 минут в приготовленном из кубика бульоне с лавровым листом и солью. Отдельно отварите картофель.

2 Вытащите осьминога шумовкой, дайте стечь воде. Нарежьте небольшими кусочками. Отварной картофель нарежьте крупными ломтиками.

3 Выложите на блюдо картофель, сверху на каждый ломтик положите по кусочку осьминога, посыпьте морской солью и перцем, полейте оливковым маслом, снова посыпьте перцем и подавайте.

Испанцы повсеместно используют в пищу дары моря. Это вторая после Японии страна в мире по количеству потребления рыбы и морепродуктов.



Кальмар во фритюре

На 4 порции:

- 2–3 небольшие тушки кальмара
- 2 яйца
- пшеничная мука для панировки
- 0,5 л растительного масла для жарки
- соль по вкусу
- 1 лимон

1 Тушки кальмаров очистите от пленки, промойте в холодной воде. Нарежьте кольцами толщиной примерно 1 см.

2 Яйца взбейте вилкой до однородной массы. Запанируйте кольца в муке, затем обмакните во взбитые яйца и снова запанируйте в муке. Лишнюю муку стряхните, чтобы она не попала в масло. Обжаривайте кольца кальмара в сильно разогретом масле до золотистого цвета примерно 3 минуты.

3 Обжаренные кольца выложите на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир. Посолите. Подавайте с дольками лимона.

Панируйте только то количество колец кальмара, которое вы будете обжаривать за один раз: желательно, чтобы полностью запанированные кольца обжаривались немедленно.

15
минут

450
ккал

4
порции

Ламанчское писто

На 4 порции:

- 100 г ветчины
- 2 небольших кабачка или баклажана
- 4 сладких красных перца
- 2 луковицы
- 10 небольших помидоров
- 50 г оливкового масла
- 2 пучка зелени петрушки
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец по вкусу
- соль по вкусу

- 10–12 кусочков хлеба для подачи
- 10–12 маслин или оливок для украшения

1 Мелко нарежьте ветчину, лук и чеснок. Выложите на сковороду с разогретым оливковым маслом и поджарьте.

2 Когда лук подрумянится, добавьте нарезанные небольшими кубиками баклажаны (или кабачки цуккини) и перец,

продолжайте жарить на небольшом огне 10 минут.

3 Помидоры ошпарьте кипятком и очистите от кожицы. Мелко нарежьте и также выложите на сковороду. Добавьте мелко нашинкованную зелень и готовьте еще 30 минут на слабом огне.

4 Дайте писто немного остыть, разложите на кусочках хлеба. Украсьте зеленью и оливками.

Писто можно есть как горячим, так и холодным. Выложив его на кусочки хлеба, можно получить еще одну разновидность тапас.



55
минут

216
ккал

4
порции

60
минут

290
ккал

4
порции

Арабы привезли апельсин в Испанию в XI веке. Фрукт пришелся испанцам по вкусу и стал национальным символом любви и счастья. Появилась даже традиция украшать прическу невесты веточками цветущего апельсина.

Апельсиновый флан

На 4 порции:

- 1 стакан сахара
- 4 стакана молока
- 2 стакана сливок
- 8 яиц
- цедра 6 апельсинов

Для карамели:

- 2 стакана сахара
- 1 стакан воды

1 Для приготовления карамели залейте сахар стаканом воды и доведите до кипения в кастрюле с толстым дном. Кипятите, пока смесь не приобретет золотистый

оттенок (примерно 8 мин.), затем разлейте в формочки (или в одну большую форму) и остудите.

2 Хорошо перемешайте 2 стакана молока и 2 стакана сливок. В отдельной кастрюле соедините молоко с сахаром, апельсиновой цедрой и полученной сливочной смесью. Доведите до кипения и кипятите 3 минуты. Затем снимите с огня, накройте и дайте постоять при комнатной температуре 10 минут.

3 Взбейте яйца. Продолжая интенсивно взбивать, постепенно влейте стакан горячей жидкости.

4 Снова нагрейте молочную смесь, затем соедините ее с яичной смесью. Разложите массу по формочкам с застывшей карамелью и накройте фольгой. Поместите формы на противень, налейте в него воды до середины формочек и запекайте при 160°C приблизительно 20 мин. Дайте остыть при комнатной температуре.

Не только яичница

Кажется, нет на свете продуктов проще и доступнее, чем яйца и молоко. Но это вовсе не значит, что блюда, которые из них можно приготовить, должны быть скучными и обыденными, вроде дежурной яичницы. Вы даже не представляете, сколько всего вкусного на страницах книги «Про яйца и молоко» из серии «Книга гастронома» от издательства «Эксмо»!



20 минут
350 ккал
4 порции

Лимонный крем

На 4 порции:

- 4 желтка
- 200 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- сок и цедра 3 лимонов

1 Сливочное масло размягчите. Смешайте

масло, сахар, лимонный сок и цедру. Нагревайте на водяной бане, пока сливочное масло не начнет таять. Взбейте венчиком до получения однородного крема.

2 Добавьте желтки и взбивайте миксером, пока смесь не загустеет.

3 Разложите готовый лимонный крем по небольшим банкам и храните в холодильнике. Его можно просто есть с хлебом или использовать в качестве начинки для блинчиков, пирожных и тортов.

38
минут

238
ккал

4
порции

Сырно-яичное суфле

На 4 порции:

- 3 желтка
- 5 белков
- 125 г твердого сыра (грюйер, конте, эмменталь)
- 1 ст.л. тертого сыра для посыпки
- щепотка кайенского перца
- тертый мускатный орех на кончике ножа
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу
- сливочное масло для смазывания формочек

Для соуса бешамель:

- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. муки
- 2/3 стакана молока

1 Смажьте формочки маслом, посыпьте тертым сыром и поставьте в холодильник.

2 Приготовьте бешамель: нагрейте на сковороде молоко, добавьте масло, всыпьте муку и проварите, помешивая, до загустения.

3 Бешамель перелейте в миску, добавьте соль и специи. Постоянно помешивая, введите желтки по одному.

4 Белки взбейте со щепоткой соли в крепкую пену. Сыр натрите на мелкой терке. Третью белков осторожно введите в бешамель, перемешивая снизу вверх лопаткой, затем введите остальные белки и сыр.

5 Наполните смесью формы, выровняйте поверхность, проведя ножом по периметру внутренней стороны формы.

6 Поставьте формы на дно глубокого противня, заполните его кипящей водой до середины форм. Поставьте в разогретую до 200°С духовку на 6 минут.

Чтобы готовое суфле получилось вровень с краями формы, заполняйте ее на 2/3 объема. Ни в коем случае не открывайте духовку во время приготовления суфле, иначе оно осядет!

Добавьте в молоко, в котором варятся «снежки», ваниль или корицу – и десерт будет иметь иной аромат. Декорируйте «снежки» застывшими на фольге украшениями из карамели.

Снежки

На 4 порции:

- 6 белков
- 1 л молока
- 2 стакана сахара
- 250 мл заварного крема
- 50 г пластинок миндаля
- растительное масло для смазывания

1 В кастрюле доведите до кипения молоко с двумя столовыми ложками сахара. Уменьшите огонь, чтобы молоко не кипело. Взбейте белки с 1 стаканом сахара в пышную стойкую пену. При помощи двух смоченных холодной водой столовых ложек сформируйте из белковой массы клецки и опускайте их в молоко по 3–4 штуки.

2 Вынимайте клецки шумовкой по одной и выкладывайте на смазанный маслом лист фольги.

3 Для карамели растворите оставшийся сахар в кастрюле, постоянно помешивая. Когда карамель приобретет золотистый цвет, полейте ею с помощью ложки «снежки», а потом посыпьте их поверх карамели пластинками миндаля.

4 В неглубокие широкие тарелки налейте хорошо охлажденный заварной крем и выложите на него «снежки». Подавайте немедленно.

25

минут

243

ккал

4

порции

Красный мохо**На 2 порции:**

- 120 мл оливкового масла
- 1 сладкий красный перец (можно маринованный)
- 2 ст.л. винного уксуса
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч.л. молотого кумина (зиры)
- 1 ч.л. молотого острого перца
- 1 ч.л. соли

Зеленый мохо**На 2 порции:**

- 120 мл оливкового масла
- 3 ст.л. винного уксуса
- 1 пучок зеленого лука или петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч.л. молотого кумина (зиры)
- 0,5 ч.л. острого молотого перца
- соль по вкусу

На вкус и цвет

Соусу подвластно преобразить даже самую простую еду. Вот почему это приятное дополнение к блюдам достойно особого внимания. Предлагаем начать с соуса мохо – красного и зеленого. Для нас – экзотика, зато на Канарских островах без него не обходится ни один стол. Мохо принято подавать с картофелем в мундире.

1 Для красного мохо: сладкий перец и чеснок разотрите в ступке или блендере, добавьте острый перец, кумин и соль. Хорошо перемешайте. Взбейте венчиком или в блендере, постепенно влейте уксус и оливковое масло. Для густоты можно также добавить кусочек хлеба, замоченный в оливковом масле. Подавайте соус к картофелю, мясу и колбаскам.

2 Для зеленого мохо: лук или петрушку и чеснок разотрите в ступке или блендере, добавьте кумин. Продолжая размешивать, постепенно влейте оливковое масло и уксус. Для густоты можно также добавить кусочек хлеба, замоченный в оливковом масле. Подавайте соус к картофелю или рыбе.

15

минут

265

ккал

4

порции



15

минут

204

ккал

2

порции

Молодо-зелено

Чтобы обрести стройность, не обязательно довольствоваться одним листиком салата на завтрак, обед и ужин. Конечно, пользы этого продукта никто не отрицал: он содержит почти все известные витамины. Но мучить себя строгими диетами не стоит: худеть нужно с удовольствием. Лучше приготовьте на основе зеленого салата легкие и в то же время вкусные блюда.

Салат «Свежие впечатления»

На 2 порции:

- 4 небольших филе кальмара
- 100 г маринованных соевых побегов
- 100 г корня сельдерея
- 2 яйца
- 4 листика салата
- 5 ст.л. консервированной кукурузы
- оливковое масло «экстра вирджин»
- лимонный сок
- соль по вкусу

1 Филе кальмара проварите в кипящей

подсоленной воде в течение 1 минуты. Нарежьте полукольцами. Взбейте яйца и поджарьте омлет в виде блинчика. Нарежьте тонкими полосками. Листья салата крупно нашинкуйте. Корень сельдерея нарежьте мелкими кубиками.

2 Соедините нарезанный омлет, кальмары, листья салата, кукурузу, сельдерей и соевые побеги, перемешайте. Заправьте салат оливковым маслом и лимонным соком, посолите по вкусу.

Легкие роллы

На 2 порции:

- 4 больших листика салата
- 2 крупных помидора
- 250 г нежирной ветчины
- 1 большой тонкий лаваш
- оливковое масло «экстра вирджин» по вкусу

1 Лист лаваша разделите пополам, сбрызните оливковым маслом. Ветчину и помидоры нарежьте тонкими ломтиками.

2 На каждую половину лаваша выложите ломтики ветчины, затем – ломтики помидора. В завершение положите по 2 листа салата (твердую часть срежьте) и снова сбрызните оливковым маслом.

3 Плотно сверните каждый кусок лаваша в виде рулета. Разрежьте рулеты (сделав косой срез) на несколько частей.

Чтобы зеленый салат оставался хрустящим, его нужно заправлять непосредственно перед употреблением, иначе он размокнет и завянет.

10
минут

170
ккал

2
порции



Каждый день праздник

Чем пирог отличается от торта? Последний требует хлопот: его нужно разделять на коржи, обильно пропитывать кремом, выдумывать замысловатые украшения. Вот почему торт мы готовим «по праздникам». Зато его собрат пирог – намного проще, хотя и не менее вкусный. И готовить его можно хоть каждый день.

Медовый пирог На 12 порций:

- 1 яйцо
- 100 г сахара
- 1,5 ст.л. меда
- 225 г муки
- 0,5 ч.л. соды
- 100 г сливочного масла
- масло для смазывания формы

Для крема:

- 5 ст.л. меда
- 150 г сливочного масла
- 150 г сахарной пудры
- 6 ст.л. сметаны

1 Соду и мед подогрейте на маленьком огне в эмалированной посуде, постоянно помешивая.

2 Доведите массу до золотистого цвета. Снимите с огня, добавьте сахар, яйца, масло, муку, все хорошо вымешайте. Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте при 180°C примерно 40 минут.

3 Для крема сливочное масло размягчите, разотрите с сахарной пудрой, добавьте взбитую сметану, все перемешайте. Остудите пирог, верх покройте растопленным медом и кремом.

60
минут

424
ккал

12
порций

Пирог «Цветаевский»

На 10 порций:

Для теста:

- 150 г сливочного масла или маргарина
- 100 г сметаны
- 225-300 г муки
- 1,5 ч.л. разрыхлителя

Для начинки:

- 3-4 яблока (антоновка или другой кисло-сладкий сорт)

Для заливки:

- 200 г сметаны
- 200 г сахара
- 1 яйцо
- 1 ч.л. ванильного сахара
- 2 ст.л. муки

1 Сливочное масло растопите и немного

охладите. Муку просейте, соедините с разрыхлителем. В миску влейте сметану и сливочное масло, перемешайте массу до однородности.

2 Постепенно введите муку с разрыхлителем и замесите нетугое тесто (слабее, чем для раскатывания). Распределите тесто по дну формы (диаметром примерно 18×25 см), выложите небольшой бортик.

3 Яблоки почистите, удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками.

4 Для заливки соедините сметану, сахар, ванильный сахар и хорошо перемешайте. Яйцо слегка взбейте вилкой, добавьте в сметанно-сахарную смесь, еще раз хорошо перемешайте.

Постепенно введите муку, помешивая, чтобы не образовались комки.

5 На основу из теста выложите первый слой яблок, нанесите сметанную заливку. Выложите второй слой яблок, снова покройте заливкой. Выпекайте в нагретой до 180°C духовке примерно 50 минут.

Говорят, что в начале прошлого века яблочным пирогом именно по этому оригинальному рецепту сестры Цветаевы угощали своих гостей-интеллектуалов.

80 минут 280 ккал 10 порций

Песочный пирог

На 12 порций:

- 200 г маргарина
- 200 г сахара
- 2 яйца
- 450 г муки
- 1 ч.л. разрыхлителя
- ванилин на кончике ножа
- 200 г любого джема

1 Масло растопите в кастрюле, в горячее масло выложите сахар, перемешайте и дайте массе остыть. Добавьте яйца и ванилин, перемешайте.

2 Введите муку, соединенную с разрыхлителем. При необходимости добавьте еще муки (тесто должно легко отходить от рук).

3 Тесто разделите на 2 части: одна побольше (примерно 2/3), другая – поменьше. Меньшую часть положите в пакет и уберите в морозилку примерно на 40 минут.

4 Форму выложите пергаментной бумагой, оставшуюся часть теста раскатайте и выложите в форму, вылепив бортики. На тесто выложите начинку из джема. Достаньте тесто из морозилки, натрите на крупной терке и выложите сверху на варенье (можно насыпать хаотично или сформировать «решетку»). Выпекайте при 200 °С примерно 30 минут.

Это самый что ни на есть классический рецепт песочного пирога к чаю. Приготовьте его с любым джемом на ваш вкус. Можно использовать также повидло или варенье (главное, чтобы оно было достаточно густым).

75

минут

326

ккал

12

порций

50
минут

320
ккал

12
порций

Яблочный кранбл

На 12 порций:

Для теста:

- 150 муки
- 200 г десертного коричневого сахара MILFORD

Для начинки:

- 150 г сливочного масла
- 5–6 кисло-сладких яблок
- 40 г десертного сахара MILFORD
- 0,5 ч.л. молотой корицы
- 1 ст.л. сливочного масла
- сок 1 лимона

1 Для теста сливочное масло положите на

15 минут в морозильник, достаньте и натрите на крупной терке. В масляную стружку всыпьте муку, сахар и при помощи двух вилок все тщательно перемешайте. Приготовленную крошку из теста накройте и уберите в холодильник.

2 Яблоки очистите от кожицы, разделите пополам и удалите семена.

Нарежьте крупными дольками.

3 Форму густо смажьте сливочным маслом, разложите яблоки, сбрызните их лимонным соком и посыпьте десертным сахаром и корицей. Сверху на яблоки равномерно выложите крошку из теста. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Тростниковый сахар от MILFORD имеет приятный вкус и карамельный аромат. Он идеален для десертов, выпечки, напитков и фруктовых салатов. Благодаря особому способу переработки в нем сохраняется множество полезных микроэлементов и витаминов.



15
минут

42
ккал

4
порции

Души не чаю!

Чай «Лавандовые сны»

На 4 порции:

- 4 ст.л. зеленого чая
- 2 ч.л. мяты
- 4 веточки лаванды
- сахар или мед по вкусу

Что может создать более душевную атмосферу, чем чашечка горячего чая? А если приобрести в аптеке или на рынке травы и заварить этот напиток на их основе, то чай получится особенно благоухающим, оригинальным и очень полезным.

1 Заварите зеленый чай и мяту 1 л кипящей воды.

2 Сразу разлейте в 4 чашки через ситечко, в каждую чашку положите по веточке лаванды и накройте блюдцем.

3 Подавайте чай через 10–15 минут с сахаром или медом. Этот чай лучше пить на ночь, поскольку он обладает успокаивающим действием и способствует крепкому сну.



Чай «Дикая роза»

На 2 порции:

- 2 ст.л. сухих плодов шиповника
- сок половинки лимона
- сахар или мед по вкусу

1 Плоды шиповника измельчите, всыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте 0,5 л холодной воды и настаивайте 10 минут.

2 Поставьте кастрюлю на сильный огонь, доведите до кипения и кипятите 5–6 минут.

3 Готовый отвар процедите, смешайте с соком лимона, добавьте сахар или мед по вкусу, разлейте по чашкам и подавайте.

20

минут

54

ккал

2

порции

Чай с шиповником и лимоном – настоящий кладезь витамина С. Кроме того, он очень полезен для почек и действует как противовоспалительное средство.



15

минут

22

ккал

4

порции

Чай с ромашкой обладает антибактериальным действием, помогает при бессоннице, успокаивает нервную систему и способствует похудению.

Чай «Гадание на ромашке»

На 4 порции:

- 3 ст.л. ромашки
- 1 ч.л. цветков липы
- 1 ч.л. листьев черной смородины
- сахар или мед по вкусу

1 В заварочный чайник объемом 1 л всыпьте все ингредиенты чая.

2 Залейте кипящей водой, накройте крышкой и дайте настояться примерно 10–15 минут. Разлейте по чашкам, добавьте сахар или мед по вкусу.

Чай «Разнотравье»

На 4 порции:

- 1 ст.л. ромашки
- 2 ст.л. сухих плодов шиповника
- 2 ст.л. мяты перечной
- 2 ст.л. чабреца
- 1 ч.л. липового цвета
- сахар или мед по вкусу

1 В заварочный чайник объемом 1 литр всыпьте все ингредиенты чая.

2 Влейте в чайник кипящую воду, накройте крышкой и дайте настояться 10–15 минут. Разлейте по чашкам, подсластите по вкусу.

Если этот чай заваривается для мужчин, из сбора лучше исключить мяту.

15

минут

60

ккал

4

порции

60

минут

510

ккал

8

порций

Идеи для пикника

Наши читатели знают рецепты лучших блюд для пикника! Сегодняшние хиты: быстрый шашлычок, который можно приготовить на свежем воздухе, и ароматный хлеб по-итальянски – его удобно взять с собой на природу.

Хлеб в итальянском стиле от Марины Галкиной из г. Хмельницкий

На 8 порций:

- 400 г пшеничной муки (либо 100 г овсяной или ржаной муки и 300 г пшеничной муки)
- 15 г дрожжей
- 1 ст.л. сахара
- 1 ст.л. морской соли
- 3 зубчика чеснока
- 80 мл оливкового масла
- розмарин

1 Муку высыпьте горкой, сделайте углубление, влейте в него 125 мл теплой воды. Добавьте дрожжи, сахар, соль. Аккуратно, начиная с внутренних краев, вмешайте муку. Добавьте еще примерно такое же количество воды. Месите тесто примерно 5 минут, пока оно не станет эластичным. Накройте полотенцем и оставьте на 20 минут.

2 Форму смажьте оливковым маслом, выложите тесто и хорошо «потыкайте» его пальцами, чтобы выпустить лишний воздух.

3 В ступке разотрите розмарин, чеснок и оливковое масло. Смесь распределите по поверхности теста так, чтобы она заполнила борозды. Выпекайте в духовке при 180°C примерно 35–45 минут.

Куриный шашлык в ореховом маринаде от Елены Максимич из г. Донецк

На 6 порций:

- 500 г куриного филе
- 200 г грецких орехов
- 1 средняя луковица
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст.л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

1 Лук мелко нашинкуйте. Чеснок измельчите. Орехи слегка обжарьте на сухой сковороде и очень

мелко потолките или измельчите в блендере. Для маринада соедините лук, чеснок, грецкие орехи и растительное масло.

2 Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, натрите маринадом и оставьте на 30 минут, затем посолите и поперчите по вкусу. Нанижите кусочки курицы на шпажки и поджарьте над углями на решетке



70

минут

250

ккал

6

порций

барбекю, периодически переворачивая, до готовности.

Идеальный Дом®

www.idealhome.org.ua

Журнал для влюбленных в свой дом!

Март 2010

В гостях
у кутюрье
**СЕРГЕЯ
ЕРМАКОВА**

Вниманию
дизайнеров:
**КОНКУРС
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

50

актуальных
СТУЛЬЕВ

РАБОТЫ ВЕДУЩИХ
МИРОВЫХ ДИЗАЙНЕРОВ:

- Патрисии Уркиолы
- Вила Аретса
- Филиппа Старка

**ДЕЛО
НЕ В РАЗМЕРЕ**

Кухни со сложной
планировкой

ВЕСНА КРАСНА ЦВЕТАМИ

На обложке

**Рене
Зеллвегер**

...и ваш дом станет
идеальным.

Рецепты • Напитки • Сервировка • Техника для кухни • Продукты • Рестораны

Кушать подано!

3(42)
2010



**Пасхальные
приготовления**

- необычные супы
- праздничные салаты
- венгерская кухня
- коктейли с кофе

Изготовление куличей – процесс длительный и довольно трудоемкий. Поэтому и пекут их лишь для самого большого и светлого праздника – долгожданной Пасхи. Приготовьте куличи по нашему рецепту, и пусть в вашем доме царит весна и пасхальная радость! (рецепт на стр. 24)

**47
РЕЦЕПТОВ**



ДОМАШНЯЯ

С «Кушать подано!»
еще вкуснее!

Подпишись на комплект

Приглашаем Вас подарить нам целый год радости от общения с Вами – стать подписчиком комплекта журналов ИД «Интернешнл Медиа»: Wellness, «Идеальный Дом», «Кушать подано!», «Истории успешных компаний и людей».

Стоимость
подписки
на год
на четыре
журнала

698 грн!



Каждый подписчик, приславший копию подписного купона, получит приз от компании L'OREAL-UKRAINE. Если Вы захотите порадовать себя – тональный крем с роликовым аппликатором Alliance Perfect Roll'On, умеющий подстраиваться под оттенок и текстуру кожи. Если решите сделать приятный подарок мужчине – крем для лица «Гидра Сенситив Увлажняющий уход мультизащита» из серии Men Expert.

Wellness

Для тех, кто любит себя®

На обложке:

певица
LILU

«Важно
нравиться себе
и без мейкапа»

февраль/март '2010

**Операция
«Омоложение»**

Пластика лица
с клиникой «Виртус»

5

минус **5** КГ
ЗА ДВА МЕСЯЦА

Похудеть
к летнему сезону

39

важных фактов
о Помаде

**Он, Она
и... деньги**

Консультирует
Мария Арбатова

Фитнес-
йога:
легко
эффективно
модно!

Попробуй комплекс
упражнений

**Крем
В ГОЛОВЕ**

Почему не действуют
модные средства

Энергетический заряд красоты, любви,
здоровья и удачи!

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ УЖЕ СЕГОДНЯ

ФЕВРАЛЬ '2010

ИСТОРИИ УСПЕШНЫХ

КОМПАНИЙ И ЛЮДЕЙ



**Ілля
Шевляк:**
«Євро-2012 –
шлях реформ»

Все секреты успеха от лидеров украинс-
кого и зарубежного бизнеса.

журналов ИД iMedia

Уважаемые читатели!

Предлагаем Вам оформить подписку на комплект журналов ИД «Интернешнл Медиа»: Wellness, «Идеальный Дом», «Кушать подано!», «Истории успешных компаний и людей» на 2010 год в любом отделении связи Украины, в подписной компании или непосредственно в редакции. Вышлите нам копию подписного купона с точным адресом доставки

- по адресу: 02140, г. Киев, ул. Мишуги, 3-в, офис 19, International Media
- по факсу: (044) 501-48-63
- по e-mail: podpiska@imedia.ua

Закажите свой комплект журналов

по телефону: (098) 400-08-08

или по e-mail: podpiska@imedia.ua

(Ваш персональный менеджер по подписке
Александрна Боярская)

Лучше один раз подписаться,
чем 32 раза бегать в киоск за свежим
номером журнала Wellness,
«Идеальный Дом», «Кушать подано!» и
«Истории успешных компаний и людей»!

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу

ТОВ «Інтернешнл Медіа» 26005001304304

33148271

Установа банку

ЗАТ «ОТП Банк», м. Київ

Код ЄДРПОУ

300528

МФО банку

Прізвище, ім'я та по батькові

Ідентифікаційний номер

Адреса доставки

Телефон

Вид платежу

Передплата на бізнес-комплект

Сума

на 2010 рік

698,00 грн

Платник

Пеня

Всього

698,00 грн

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу

ТОВ «Інтернешнл Медіа» 26005001304304

33148271

Установа банку

ЗАТ «ОТП Банк», м. Київ

Код ЄДРПОУ

300528

МФО банку

Прізвище, ім'я та по батькові

Ідентифікаційний номер

Адреса доставки

Телефон

Вид платежу

Передплата на бізнес-комплект

Сума

на 2010 рік

698,00 грн

Платник

Пеня

Внутри все кипит!



SIEMENS TW911P2

■ Мощность: 2400 Вт. Объем: 1,5 л. Цена: 1019 грн. Алюминиевый корпус, скрытый нагревательный элемент, выключатель с подсветкой, автоматическое выключение после закипания.

Сколько времени нужно на подготовку чаепития? По большому счету, всего 8 минут – столько и даже меньше достаточно современному чайнику, чтобы вскипятить целый литр воды.



Tefal Vitesse BF 2631

■ Мощность: 2400 Вт. Объем: 1,7 л. Цена: 408 грн. Пластиковый корпус, скрытый нагревательный элемент, автоматическое выключение после закипания, отключение при недостаточном количестве воды.

Binatone CEJ-3300 T

■ Мощность: 2200 Вт. Объем: 2 л. Цена: 264 грн. Пластиковый корпус, скрытый нагревательный элемент, выключатель с подсветкой, автоматическое выключение после закипания.



BOSCH TWK6004N

■ Мощность: 2400 Вт. Объем: 1,7 л. Цена: 480 грн. Пластиковый корпус, скрытый нагревательный элемент, выключатель с подсветкой, автоматическое выключение после закипания.

SCARLETT SC-1220

■ Мощность: 2200 Вт. Объем: 1,7 л. Цена: 376 грн. Корпус из нержавеющей стали, скрытый нагревательный элемент, автоматическое выключение после закипания, отключение при недостаточном количестве воды.



Vitek VT-1141

■ Мощность: 2000 Вт. Объем: 1,8 л. Цена: 320 грн. Пластиковый корпус, скрытый нагревательный элемент, внутренняя подсветка, выключатель с подсветкой.

Масло не испортишь

Признавайтесь, в чем вы храните сливочное масло? Да, большинство из нас редко использует масленку. А между тем продукт, который не только кашу не испортит, а и сделает вкуснее большинство блюд, достоин отдельной посуды.

Масленка Portmeirion, фарфор, Англия, 179 грн.



Масленка Emma Bridgewater, Англия, 329 грн.



Масленка Fairmont, керамика, Англия, 159 грн.



Масленка T & G Woodware, дерево, фарфор, Англия, 169 грн.



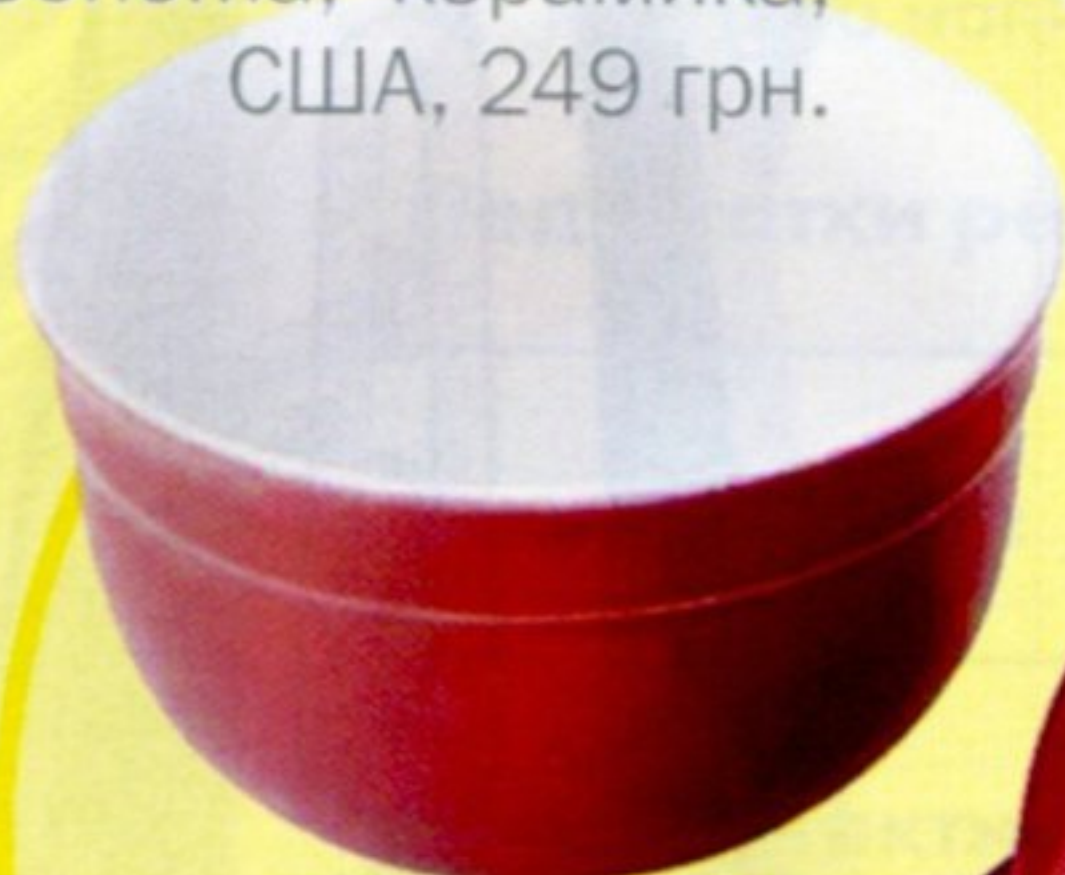
Масленка Wedgwood, фарфор, Англия, 409 грн.



Масленка Big Tomato Company, керамика, Англия, 329 грн.



Масленка Williams-Sonoma, керамика, США, 249 грн.





Зеленая, зеленая трава

Апрель радует нас первыми по-настоящему теплыми деньками, первой зеленой травой, первыми нежными цветами. Наслаждайтесь весной! Не отпускайте ее, поселите ее в собственном доме: пусть она будет с вами всегда, даже за обеденным столом.

1 Предлагаем красиво обыграть в сервировке два контрастных оттенка: нежный розовый и свежий салатовый. Пусть они будут основными «весенними» акцентами. А для посуды и салфеток лучше выбрать нейтральные белый и коричневый цвета.

2 В центре стола разместите оригинальную композицию из молодой травы и нежных тюльпанов. Кстати, за зеленью совершенно не обязательно отправляться на газоны: маленькие горшочки с травой можно приобрести в отделах кошачьего корма.

3 Чтобы придать сервировке более «вечерний» вид, постелите на стол атласную розовую скатерть; в более простой домашней обстановке вполне достаточно ситцевой или льняной.

4 Добавьте больше зеленого! Для этого выберите самые аккуратные, сочные яблочки и разложите их на столе. И еще одна идея для вечерней сервировки: сделав на яблоках тонкий надрез в верхней части, можно поместить в них карточки с именем каждого гостя.

5 способов сделать картофельное пюре еще вкуснее

Даже самым большим охотникам до изысканных кушаний рано или поздно хочется поесть чего-то очень простого (но от этого не менее вкусного). Картофельное пюре, пожалуй, неизменный лидер блюд из этой категории.

■ Выбирайте для приготовления пюре картофель желтоватого цвета: он лучше разваривается.

■ Для придания картофелю аромата в кастрюлю во время варки можно положить зубчик чеснока, целую луковицу или небольшую целую морковь.

■ Чтобы пюре получилось воздушным, взбивайте его миксером не менее 5 минут.

■ Вкус пюре получится более нежным, если добавить в него пару столовых ложек майонеза, сметаны, несладкого йогурта или плавленого сыра.

■ Пюре будет более пластичным, если к толченому картофелю добавить сырое яйцо и хорошо взбить.

